

KONTRIBUSI ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI 50 METER PADA MURID SD NEGERI 28 P AKKITA KAB.SINJAI

¹Faisal

²Pembimbing I: Dr. Suwardi, M.Pd

³Pembimbing II: Drs. Muh. Syahrul Saleh, M.Kes

ABSTRAK

FAISAL 2019. Kontribusi antara daya ledak tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter, kontribusi antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter, dan kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Variabel dalam penelitian ini yakni variabel bebas adalah daya ledak tungkai dan panjang tungkai sedangkan variabel terikat adalah kemampuan lari 50 meter. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan murid SDN 28 Pakkita melalui penarikan sampel menggunakan teknik penarikan sampel dengan *proportional random sampling* dari seluruh murid SDN 28 Pakkita, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut (1) ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 51.7%. (2) ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 47.7 %. (3) ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 59.2 %

PENDAHULUAN

Dalam upaya mengembangkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik, maka setiap individu yg telah memilih olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah - masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi.

Kita sering mendengar bahwa atletik adalah induk olahraga yang menjadi dasar pada semua cabang olahraga yang ada. Dalam atletik ada beberapa cabang yang

dilombakan seperti lari, lompat, dan lempar. Dalam atletik cabang olahraga lari kemudian terbagi dalam beberapa nomor yang sering di perlombakan yaitu lari jarak pendek 50 - 400 m, menengah 800 - 3000 m, lari jarak jauh 5000 - 10000 m, lari estafet 4 x 100 m, 4 x 400 m dan lari marathon 40.000 - 45.000 km.

Peningkatan prestasi merupakan hal yang sangat sering di perbincangkan dalam forum – forum olahraga daerah maupun nasional. Permasalahannya selalu ada, oleh karena itu tidak ada habis habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan

sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu tertentu berubah serta cenderung maju dan meningkat seiring laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh.

Suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat bahkan kadang-kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai dimanakah batas prestasi suatu cabang olahraga seperti dinomor lari. Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga merupakan suatu hal yang selalu menjadi tantangan, dan tidak habis habisnya untuk di jadikan persoalan sepanjang masa. Seirama dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, sesuai pengertian ini maka usaha yg dilakukan pada hakekatnya berdasarkan pada ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu prosedur mengetahui sesuatu yang langkah-langkah sistematis, metodologi prosedur melalui penelitian.

Cabang olahraga atletik merupakan bagian integral dari pembinaan bangsa dan pembangunan nasional, karena dimasukkan di dalam kurikulum intrakurikuler pada pendidikan formal, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat menengah dan bahkan dijadikan mata kuliah wajib di beberapa perguruan tinggi.

Pembinaan pada semua tingkat selain diarahkan untuk meningkatkan taraf kesegaran jasmani bagi murid atau siswa baik yang dalam keadaan normal ataupun yang memiliki keterbatasan juga diarahkan

pada kegiatan olahraga yang bertujuan sebagai sarana pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Dengan tujuan akhir, diharapkan dapat mengangkat prestasi bangsa dan mengharumkan nama negara di tingkat forum inter nasional.

Untuk pengembangan dan pembinaan olahraga atletik, seperti juga halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait, disamping faktor olahragawan itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi serta dipengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik serta bermutu, organisasi yang baik dan efektif serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintah.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, dan jika dihubungkan dengan pembinaan usia dini, maka pada murid-murid sekolah dasar dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari cepat cukup mendapat perhatian yang serius.

Di Kabupaten Sinjai cabang olahraga di nomor lari cepat yang sering diperlombakan di tingkat Sekolah Dasar adalah lari 50 meter baik yang diikuti oleh putera maupun puteri. Nomor lari 50 meter dikalangan murid - murid SDN 28 Pakkita mendapat minat yang tinggi. Dari hasil observasi pada beberapa perlombaan antara Sekolah Dasar, murid disekolah tersebut belum memberikan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan hasil perlombaan itu, ada murid yang pendek tetapi memiliki waktu lari yang lebih baik dibandingkan murid yang lebih tinggi. Kemudian disamping itu pula, terdapat murid ada yang

cepat meninggalkan balok start tetapi hasil akhir yang diperoleh sangat buruk atau tidak ada sama sekali.

Dalam pelaksanaan lari sprint terdiri dari tiga tahapan yaitu start, lari dan finish. Start sebagai langkah awal adalah hal yang sangat beresiko, sebab bila seorang mengalami sebuah kesalahan atau terlambat maka hasil yang dicapai akan lebih buruk. Demikian juga disaat lari, akan sangat berpengaruh sampai pada finish. Sejalan dengan itu, maka kami akan melakukan kajian ilmiah dengan mengadakan suatu penelitian pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Dengan alasan kami melihat masih banyak siswa pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik yang memiliki lari yang kurang cepat serta kadang terlihat pada waktu lari jarak pendek posisi atau sikap badan murid kurang stabil. Adapun kemampuan fisik yang akan kami angkat adalah; daya ledak tungkai dan panjang tungkai.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari jarak pendek atau sprint diperlukan penguasaan teknik start teknik lari, teknik melewati garis finish. Dalam melakukan gerak lari jarak pendek atau sprint, yang terkait dengan gerakan utama adalah panjang tungkai dan daya ledak tungkai, yang secara bersama-sama berperan terhadap hasil lari jarak pendek atau sprint. Tapi hasil tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Daya ledak merupakan kebutuhan pada setiap cabang olahraga, demikian juga pada cabang olahraga atletik khususnya

pada lari jarak pendek, karena dengan daya ledak seseorang akan dapat melakukan aktifitas fisik terutama pada gerakan - gerakan yang memerlukan tenaga maksimal dengan waktu yang sesingkat - singkatnya seperti pada lari jarak pendek, sedangkan panjang tungkai dibutuhkan untuk dapat menghasilkan langkah yang jauh karena tungkai yang panjang memberikan tambahan kekuatan pada saat berlari karena semakin panjang ayunan kaki maka semakin besar daya dorong yang dihasilkan. Demikian juga pada cabang olahraga atletik khususnya pelaksanaan lari sprint, maka hasil yang diperoleh akan lebih baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini dikemukakan landasan teoritis, penyusunan kerangka berpikir dan perumusan masalah. Dalam kegiatan penelitian sebagai pegangan pokok, konsep umum adalah landasan teori sedangkan kerangka berpikir adalah kemampuan menyusun dan bernalar berlandaskan teori. Perumusan hipotesis adalah perumusan undang-undang berdasarkan kerangka berpikir. Sehubungan dengan hal tersebut, dalam bab ini akan dikemukakan landasan teori yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis

Teori-teori yang dikemukakan disesuaikan dengan kajian variabel-variabel yang terlibat, yaitu lari 50 meter, daya ledak, dan panjang tungkai

1. Lari 50 meter

a. Pengertian

Lari adalah lompatan yang berturut-turut (J. M. Ballesteros, 1979; Yusuf Adisasmita, 1992). Didalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah, jadi lari

berbeda dengan berjalan. Siklus keseluruhan dimulai dari saat dimana satu kaki mulai melangkah-menyentuh tanah, dan sampai kemudian menyentuh lagi.

b. Analisis gerakan lari

Perlombaan lari dalam cabang atletik terdiri atas beberapa nomor dengan pengelompokan, yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Kesemua nomor lari memiliki unsur gerak yang sama. Unsur itu terdiri atas (1) gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah, yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki), (2) gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah, dan tangan), (3) sikap badan, dan (4) koordinasi gerakan selaras dari semua unsur gerak tubuh tersebut. Keseluruhan rangkaian gerak itu merupakan sebuah siklus. Adapun uraiannya akan dijelaskan lebih rinci di bawah ini.

2. Daya ledak tungkai

Daya ledak dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga prestasi, terutama yang memerlukan kerja otot secara eksplosif. Hakekatnya bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Para ahli berpendapat bahwa daya ledak dapat dikatakan sebagai kekuatan dikali kecepatan. Atau dengan kata lain bahwa daya ledak otot adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

3. Panjang tungkai

Panjang tungkai merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran antropometrik yakni salah satu anggota gerak tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang tulang-tulang tersebut meliputi ; tulang paha (os femor), tulang lutut (os patella), tulang

kering (os tabia) tulang betis (os fibula), tulang pergelangan kaki (ossa tarsalia), tulang-tulang persendian femur patella dan tabia membentuk engsel lutut. Dengan demikian panjang tungkai meliputi pengukuran anggota gerak tubuh bagian bawah, mulai pinggul sampai kaki. Tentang kondisi fisik seseorang dalam hal ini susunan tubuh secara keseluruhan, panjang tungkai dikategorikan sebagai panjang tubuh, seperti yang dikemukakan oleh M. Anwar pasau (1986;7) bahwa :

- a. Ukuran panjang tubuh (length wise growth) meliputi:
 - tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, lengan, kaki, jari-jari, leher dan lain-lain.
- b. Ukuran besar tubuh (broad wise growth) meliputi:
 - lingkar dada, kepala, leher, lengan, paha, perut, pinggul dan lain-lain.
- c. Amount growth : yaitu berat badan.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada dasarnya metodologi adalah alat yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian sehingga betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Sejalan dengan hal tersebut, Winarno Surahman (1982) menjelaskan bahwa : “Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya

untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Variabel dan Desain Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1992), mengatakan bahwa : “Variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Nana Sudjana (1988) bahwa : “Variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif atau kualitatif”. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Variabel penelitian

Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Variabel bebas, yaitu:

- 1) Daya ledak
- 2) Panjang tungkai

b. Variabel terikat, yaitu kemampuan lari 50 meter

Variabel-variabel tersebut dikaji pada penelitian ini dalam bentuk deskriptif. Pengukuran dan penilaian terhadap variabel-variabel yang terlibat menggunakan item-item yang sesuai, sehingga diperoleh data empirik yang akan dianalisis dengan teknik statistik

2. Desain penelitian

Konsep pendekatan ilmiah mengungkapkan bahwa istilah penelitian lazim pula disebut pendekatan ilmiah. Di dalam konsep ini terdiri dari beberapa langkah secara metodik yang telah disepakati dan memiliki makna ilmiah

karena membutuhkan pertimbangan dan berorientasi pada pendekatannya, agar pelaksanaan penelitian sesuai dengan hasil yang hendak dicapai.

Definisi Operasional Variabel

Supaya tidak terjadi penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat, maka dikemukakan batasan dan ruang lingkup kajian dalam penelitian.

Batasan dan ruang lingkup kajian variabel-variabel penelitian, secara operasional dikemukakan sebagai berikut :

1. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan atau tenaga secara maksimal dalam suatu pola gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya berupa kemampuan melompat. Daya ledak tungkai ditentukan dengan kemampuan lompat jauh tanpat awalan (Standing broad jump) dengan satuan centimeter (cm).
2. Panjang Tungkai adalah keadaan ukuran antropometrik tubuh khusus pada tungkai, yang dimulai dari trochanter mayor sampai ke lantai. Trochanter mayor dapat diraba di bagian atas tulang paha yang bergerak. Satuan ukuran panjang tungkai adalah centimeter (cm).
3. Kemampuan lari 50 meter adalah kemampuan seseorang berlari secepat-cepatnya ke arah depan dengan menempuh jarak 50 meter, satuan yang dipergunakan adalah detik.

Populasi dan Sampel

3. Populasi

Populasi ialah keseluruhan jumlah obyek yang menjadi perhatian peneliti. Menurut Sutrisno Hadi (1987: 220) bahwa “populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti dengan kata lain adalah individu yang dijadikan obyek peneliti”. Sedangkan A. E. Abdullah (1984: 37) mengatakan bahwa “populasi yaitu kelompok yang menjadi sasaran perhatian penelitian dan usaha untuk memperoleh informasi dan menarik kesimpulan”. Berdasarkan masalah yang dijangkau, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh murid SDN 28 Pakkita Kabupaten Sinjai, sebanyak 342 orang

. 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Karena terlalu luas dan banyaknya populasi serta keterbatasan waktu dan tenaga menyebabkan tidak semua anggota populasi dikenai penelitian akan tetapi hanya sebahagian saja. Penarikan sampel tersebut berdasarkan atas pendapat Suharsi Arikunto (1991: 107) bahwa: “Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi selanjutnya jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 % atau lebih” , karena jumlah murid putra kelas IV, V dan VI sebanyak 113 orang dan telah mendapatkan mata pelajaran permainan sepakbola. Dan berdasarkan pendapat tersebut maka sampel yang digunakan sebanyak 30 orang.

Teknik penentuan sampel dilakukan secara acak undian (random sampling) melalui prosedur sebagai berikut:

- Membuat daftar kode yang berisi semua subjek
- Diberi kode nomor urut pada setiap nama subjek
- Nama dan nomor kode masing-masing subjek ditulis dalam selebar kertas dan digulung kemudian dimasukkan ke dalam kaleng
- Kaleng yang berisi kertas dikocok dan diambil satu persatu sampai sejumlah sampel yang dibutuhkan

B. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tahap yang menentukan dalam proses penelitian dengan maksud untuk mendapatkan suatu hasil yang dapat diandalkan. Validitas data yang diperoleh, selain ditentukan oleh validitas instrumen yang dipergunakan harus pula didukung oleh pelaksana pengumpul data dan perlu direncanakan serta dipersiapkan lebih hati-hati.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data

Dalam hasil data daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data

penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lari 50 meter. Analisis deskriptif meliputi: total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum

tentang keadaan data daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita.

Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif data daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita

Statistik	Daya ledak tungkai (meter)	Panjang tungkai (centi meter)	Lari 50 meter (detik)
Jumlah (N)	30	30	40
Maksimum	1.83	92	8.90
Minimum	1.24	75	7.20
Rata-rata	1.5053	82.37	7.8863
SD	0.11246	5.623	0.42527
Total	45.16	2471	236

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Daya ledak tungkai murid SDN 28 Pakkita, diperoleh total nilai 45.16 centimeter rata-rata 1.5053 centimeter, standar deviasi 0.11246 centimeter, data minimal 1.24 centimeter, data maksimal 1.83 centimeter.
2. Panjang tungkai murid SDN 28 Pakkita, diperoleh total nilai 2471 centimeter, rata-rata 82.37 centimeter, standar deviasi 5.623 centimeter, data minimal 75 centimeter, data maksimal 92 centimeter.
3. Kemampuan lari 50 meter murid SDN 28 Pakkita, diperoleh total nilai 236.59 detik, rata-rata 7.8863 detik, standar

deviasi 0.42527 detik, data minimal 7.20 detik, data maksimal 8.90 detik

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

1. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Ini berarti bahwa setiap peningkatan daya ledak tungkai murid akan diikuti pula dengan peningkatan kecepatan lari 50 meter. Hal ini dapat terjadi karena pada saat melakukan lari 50 meter daya ledak tungkai sangat dibutuhkan, supaya pada saat melakukan lari posisi badan setengah bungkuk, posisi lengan senantiasa dalam posisi yang ideal dan

ditarik kebawah secara bergantian untuk melakukan lari dengan cepat. Dengan demikian daya ledak tungkai akan sangat mempengaruhi proses atau tahapan gerakan pada pelaksanaan kecepatan lari 50 meter dengan hasil lebih baik.

2. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Dalam nomor lari jarak pendek, khususnya lari 50 meter frekuensi langkah ditentukan oleh kecepatan melangkah. Oleh sebab itu, merupakan komponen fisik yang sangat esensial dan memiliki otot yang kuat serta ruas sendi yang luas sehingga memungkinkan atlet untuk bebas bergerak dan bisa melangkah jauh kedepan dibandingkan dengan tungkai yang pendek dengan demikian akan menghasilkan kecepatan yang maksimal.
3. Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita. Ini menunjukkan bahwa kecepatan reaksi kaki, daya ledak tungkai dan panjang tungkai murid meningkat secara simultan, maka akan diikuti pula dengan peningkatan kecepatan lari 50 meter. Dengan demikian maka kecepatan reaksi kaki, daya ledak tungkai dan panjang tungkai

merupakan perpaduan antara tiga komponen kemampuan fisik yang perlu mendapat perhatian di dalam pemanduan bakat seorang pelari terkhusus pada seorang yang khususnya pada nomor-nomor lari cepat (sprint).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 51.7%.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 47.4 %.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SDN 28 Pakkita sebesar 59.2 %.

Saran

Untuk memperkaya disiplin ilmu pendidikan jasmani, khususnya meningkatkan kemampuan lari 50 meter bagi murid-murid sekolah dasar, maka saran yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Guru penjas di sekolah diharapkan dapat meningkatkan daya ledak tungkai dalam meningkatkan kemampuan lari 50 meter atau sprint.
2. Hendaknya daya ledak tungkai dan panjang tungkai dapat dijadikan sebagai indikator untuk menentukan dan memilih murid yang akan mengikuti perlombaan lari 50 meter atau sprint.

3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi dan sample lebih besar yang membahas tentang daya ledak tungkai dan kemampuan lari 50 meter (sprint) agar dapat diketahui tingkat keterandalan yang lebih meyakinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, 1993. *Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Latihan Kekuatan dan Kecepatan terhadap Daya Ledak*. Surabaya : Thesis UNAIR.
- Adisasmita Yusuf, 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Arikunto, Suharsimi, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Fox, E.L. & dkk.1993.*The Physiological Basic Of Physical Eduration and Athletics*. Sounders College Publishing, New York.
- Halim, Ichsan Nur, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Harre, Dietrich. 1982. *Principles Of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Johnson, Barry L. 1979.*Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Burgess Publishing Compani. Minneapolis Minnesata.
- KEMENPORA. 2014. *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Latihan PPLP/SKO/PPLM*. Jakarta.
- Kusmaedi, Nurlan. 1992. *Permainan Tradisional*. Program Studi S1 UPI Kampus Sumedang.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1976. *Hasil Lokakarya Tes Kemampuan Gerak Dasar dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Bogor.
- Rahantoknam, B.E., 1988, *Belajar Motorik;Aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*, Dirjen Dikti, P2TK, Jakarta.